

せいこドームからのお知らせ

11月～1月 インボディー一般開放について

筋肉や体脂肪のバランスが一目でわかるインボディーで、自分の身体の状態を確認してみましょう！

測定後、右図のような結果表がもらえます。表の中には、現在の自分の身体の状態が詳しく書いています。体重や体脂肪率だけでなく、部位別筋肉量や適正体重も一目でわかり、さらには自分の体を点数で表記！日常的に運動している人は80点、そうでない方はまず70点を目指して体を動かして見ましょう。過去の自分の体成分履歴も見る事ができるので、ぜひ計測してみてください♪

☆測定できない方

- ・18歳以下の方
- ・心臓ペースメーカーを装備している方

★測定を控えて欲しい方

- ・妊娠中及び生理中の女性

※一度に測定を希望する方が集中しますと、お待ちいただく場合がありますのでご了承ください。

※測定の際、裸足になっていただきます。

問合せ

健康福祉課健康推進グループ ☎25-2425

教育委員会社会教育グループ ☎25-2083

測定日	10時～12時	16時30分～18時30分
11月	28日(火)	24日(金)
12月	12日(火)	15日(金)
1月	30日(火)	26日(金)



せいこドームご利用案内

営業時間：10時～21時

12月休館日：全館…4日

プール…11、18、25、29日～3月末

料金案内	中学生	高校生	大人	60歳以上
プール		210円	310円	110円
トレーニング室	60円	160円		
アリーナ	110円	210円	310円	

- ◆忘れ物は3か月間保管し、申し出がなければ破棄します。お心当たりのある方は、窓口へお越し下さい。
- ◆65歳以上の方は、申請すると無料でプールをご利用いただけます。身分証明書をご持参の上、窓口へお越しください。
- ◆ケガ防止のため、アリーナ一般歩走時は帽子と手袋、トレーニング室では上靴を必ず着用しましょう。
- ◆現在開催している各種プール教室・運動教室は、12月第4週(19～22日)で終了となります。

せいこドームは、日頃から多くの皆様にご利用いただいている施設です。みんなでマナーを守り、譲り合いながら気持ちよく施設を利用し、健康増進やご友人とのふれあいの場としてご利用ください。

発行：安平町教育委員会